

## بنام خداوند بخشنده و مهربان

خوشا دردی که درمانش تو باشی

خوشا چشمی که رخسار تو پسند

خوشا راهی که پیامش تو باشی

خوشا ملکی که سلطانش تو باشی

(عراقی)

الهی به امید تو آغاز می‌کنیم

خوش اومدی به روز سوم این چالش الهی و بی‌نظیر

«در کنار دلبرجان بمان»

الهی صد هزار مرتبه شکر که یک روز الهی و با برکت دیگه به  
لطف و مدد دلبرجان در کنار شما خوبان، همسفرانِ جانِ  
زندگی هستیم.

خدایا، تو ای رَبِّ، مددمان کن، قوتِ قلبمان باش، همه ما  
همسفرانِ جانِ زندگی با نیتِ الهی در این محفل عاشقانه  
جمع شده‌ایم، خودت ما را در مسیر حق هدایت کن.

## «الهی به امید تو»

۱. طوفان‌های پیشین:

امروز به یاد بیار کجا بود در زندگی که یک اتفاق تلخ و به ظاهر بد افتاد و تو فکر می‌کردی که دنیا به آخر رسیده اما حالا می‌بینی تبدیل شده به خیر، برکت و حکمت الهی در زندگی تو؟ (اون رو در دفتر الهی و عیاردارت بنویس)

۲. حرفِ جان:

امروز در دفتر الهی و عیاردارت بنویس:  
اگر امروز فقط یک جمله می‌تونستی به دلبرجان بگی چی بود؟

۳. گنجِ درد و رنج:

امروز یک تجربه سخت و تلخ زندگیت رو با نگاه ایمان و توکل در دفتر الهی و عیاردارت بنویس؛ که باعث شد تو امروز به یک پختگی و آگاهی الهی برسی که همه‌اش برات نعمت و برکت شد.

۴. ردِ پای خدا:

امروز حداقل ۳ تا معجزه‌ای که در زندگیت رخ داده رو بنویس، هرچیزی می‌تونه باشه.  
مثلاً:

- یادت میاد کجا می تونستی آسیب ببینی اما دلبرجان نذاشته و دستت رو گرفته؟
- کجا خیلی سخت مریض شدی اما شفا گرفتی؟
- کجا فکر می کردی نمی شه اما شد؟
- کجا تو زندگیت دقیقاً اون چیزی که جانت می خواسته رو بهت داده؟
- کجا بهتر از اون چیزی که می خواستی رو بهت داده؟
- کجا کلی نشونه بهت داده که فقط خودت و خودش می فهمیدین که کجا دستت رو گرفته؟
- کجای زندگی یک اتفاق به ظاهر تلخ افتاد اما بعدش معجزه الهی دیدی؟

#### ۵. امید در جان زنده شد:

امروز در دفتر الهی و عیاردارت یه نامه بنویس، برای اون نسخه ای از خودت که ناامید شده بود و توی اون نامه بهش بگو که چرا هنوز حق داری امیدوار باشی.

#### ۶. عاشقی کردن:

امروز با عشق و نیت الهی حداقل سه پرس غذا برای عزیزانی که چشم انتظار مهربانیه تو هستند تهیه کن و با جان تقدیم کن.

نکته: سعی کن غذا رو با عشق و نیت الهی خودت درست کنی اما اگر شرایطش رو نداشتی از بیرون تهیه کن.

۷. در جست‌وجوی معنا:

امروز یک ویدیو از خودت بگیر، اون درس و معنایی که از دل این اتفاق اخیر برجانت نشست رو تعریف کن و همچنین از تجربه‌ات در این چالش ۳ روزه بگو تا چراغ راهی برای همسفرانِ جانِ زندگی باشه.

نکته: این ویدیو رو در سایت [Sangarzadeh.com](http://Sangarzadeh.com) از طریق بخش ارسال نتایج ارسال کن.

این هم از تمرین بی‌نظیر و الهی روز سوم یعنی روز آخر، به لطف دلبرجان چقدر در این ۳ روز جانمان الهی بیدار شد.

الهی، الهی صد هزار مرتبه شکر، تو ای رَبِّ ازت سپاسگذاریم که ۳ روز بی‌نظیر و الهی به ما اجازه دادی در این محفل عاشقانه دور هم در کنار همسفرانِ

مثل همیشه، تک‌تک شما همسفرانِ جانِ زندگی را به دستان پر نعمت و پربرکت دلبرجان، رَبِّ می‌سپاریم.

«الهی، الهی در پناه امن  
و آغوشِ مهربانِ دلبرجان باشید.»

چالش ۳ روزه شکرگزاری  
در کنار دلبرجان بمان  
روز ۳


3-Day Gratitude Challenge  
Stay Close to the Beloved of  
Your Soul  
Day 3

یوسفِ کم‌گشته باز آید به کنعان، غم مخور کعبهٔ اخزان شود روزی گلستان، غم مخور

(حافظ)



[www.Sangarzadeh.com](http://www.Sangarzadeh.com)

 3-Day Gratitude Challenge  
Stay Close to the Beloved of  
Your Soul  
Day 3

چالش ۳ روزه شکرگزاری  
در کنار دلبرجان بمان  
روز ۳

## In the name of God, the Most Gracious, the Most Merciful

*Blessed is the pain whose healing is You,  
Blessed is the path whose end is You,  
Blessed are the eyes that behold Your beauty,  
Blessed is the land where You reign as Sovereign.*  
— 'Iraqi

With You, O Divine Beloved, we begin.

Welcome to the third day of this divine and  
extraordinary challenge:

“Stay Close to the Beloved of Your Soul.”

A thousand thanks, O God, that once again, by  
the grace and presence of our Beloved, we are  
gathered together with our companions of the  
soul on this journey of life.

O Lord, our Sustainer Help us. Be the strength of  
our hearts.

All of us, companions of the soul, have gathered  
here with divine intention in this gathering of  
love. Guide us upon the path of Truth.

“In God we trust.”

### 1. The Storms You Survived

Today, recall a moment in your life when something seemingly bad or painful happened so heavy that it felt like the end of the world. And yet, now you look back and realize it became a source of divine wisdom and blessing in your life.

Write about it in your divine Journal.

## **2. A Whisper of the soul**

Write in your divine Journal:

If you could say only one sentence to the Beloved today, what would it be?

## **3. The Treasure Within the Pain**

Recall a painful experience something truly hard and write about it in your journal through the lens of faith and trust. Describe a hardship that led you to deeper spiritual maturity and divine awareness one that, in the end, became nothing but a blessing and a gift in your life.

## **4. Traces of the Divine**

Write down at least three miracles that have taken place in your life Anything you can think of. Examples might be:

- A moment when you could have been harmed but the Beloved of the soul protected you.

**3-Day Gratitude Challenge**  
**Stay Close to the Beloved of**  
**Your Soul**  
**Day 3**

چالش ۳ روزه شکرگزاری  
در کنار دلبرجان بمان  
روز ۳

- A time you were very ill and you were healed.
- A situation where you thought, "This is impossible" and yet it happened.
- A dream of your heart that was precisely fulfilled.
- A moment where the signs were so clear only you and the Beloved understood them.
- A seemingly painful event that, over time, revealed a hidden miracle within.

### **5. Hope Was Revived Within the Soul**

Today, write a letter to a past version of yourself to the you who had lost hope. In this letter, remind them why you still have every right to believe in hope.

### **6. Acts of Love**

Today, with divine intention, prepare at least three meals with love for those who are quietly awaiting your kindness, and give them wholeheartedly.

**Note:** If possible, cook the food yourself with love



**3-Day Gratitude Challenge**  
**Stay Close to the Beloved of**  
**Your Soul**  
**Day 3**

چالش ۳ روزه شکرگزاری  
در کنار دلبرجان بمان  
روز ۳



and presence. But if you can't, it's perfectly fine to buy it from outside.

## 7. In Search of Meaning

Today, record a short video of yourself. In it, speak about the lesson and meaning that have touched your heart most deeply during this recent journey. Also, share how this 3-day challenge has impacted your soul. Your story might become a guiding light for others on the path.

**Note:** Upload your video on **Sangarzadeh.com** via the *Submit Your Experience* section.

This concludes the sacred and beautiful practice of Day Three the final day of our divine journey. By the grace of the Beloved, in just three days, our hearts have been awakened to the remembrance of the Divine.

O Lord, a thousand thanks. We thank You, our Loving Sustainer, for allowing us to come together in this circle of love and intention with our companions.





**3-Day Gratitude Challenge**  
**Stay Close to the Beloved of**  
**Your Soul**  
**Day 3**

چالش ۳ روزه شکرگزاری  
در کنار دلبرجان بمان  
روز ۳



As always, we entrust each and every one of you, our beloved soul companions, to the blessed and bountiful hands of the Divine Beloved.

“May you always remain in the safe embrace and tender care of the Beloved.”

*The Joseph of your longing shall return to Canaan grieve not.*

*This hut of sorrow shall blossom into a garden grieve not.*

— Hafez

